



URGENCES ET TRAVAIL

TABAC - interdiction de fumer sur les lieux de travail

INTERDICTION DE FUMER



- Il est interdit de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif comme les lieux fermés et couverts constituant des lieux de travail (salles de réunion et de formation ,locaux affectés à la restauration collective, bureaux...).

EMPLACEMENTS MIS À LA DISPOSITION DES FUMEURS

L'employeur peut aménager des emplacements réservés mis à la disposition des fumeurs dans l'entreprise.

salles closes affectées à la consommation de tabac et dans lesquelles aucune prestation de service n'est délivrée.

- Ces emplacements doivent :
 - être équipés d'un dispositif d'extraction d'air par ventilation mécanique ;
 - être dotés de fermetures automatiques sans possibilité d'ouverture non intentionnelle ;
 - ne pas constituer un lieu de passage présenter une superficie au plus égale à 20 % de la superficie totale de l'entreprise sans qu'elle ne puisse dépasser 35m².
 - Leur mise à disposition est soumise à la consultation du CSE et du médecin du travail (renouvellement tous les 2 ans).

SIGNALISATION

L'interdiction de fumer doit faire l'objet d'une signalisation apparente.

L'employeur peut inscrire l'interdiction de fumer dans le règlement intérieur.

L'interdiction de fumer ne s'applique pas aux domiciles privés, même si des salariés y sont employés, ni aux chantiers de bâtiment et de travaux publics ne constituant pas des lieux clos et couverts.

SANCTIONS

Fumer dans les lieux de travail

→ **AMENDE DE TROISIÈME CLASSE**

L'employeur ou son représentant :

- ne met pas en place de signalisation,
- met à la disposition des fumeurs un emplacement non conforme,
- favorise la violation de l'interdiction de fumer.

→ **AMENDE DE QUATRIÈME CLASSE**

INTERDICTION DE VAPOTER

Il est interdit de vapoter dans les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif comme les locaux recevant des postes de travail situés ou non dans les bâtiments de l'établissement, fermés et couverts et affectés à un usage collectif.

SIGNALISATION

L'interdiction de vapoter et ses conditions d'application dans l'enceinte de l'entreprise doivent faire l'objet d'une signalisation apparente.

L'employeur peut inscrire l'interdiction de vapoter dans le règlement intérieur.



SANCTIONS

Vapoter dans les lieux de travail

↪ **AMENDE DE DEUXIÈME CLASSE**

L'employeur ou son représentant ne met pas en place la signalisation

↪ **AMENDE DE TROISIÈME CLASSE**

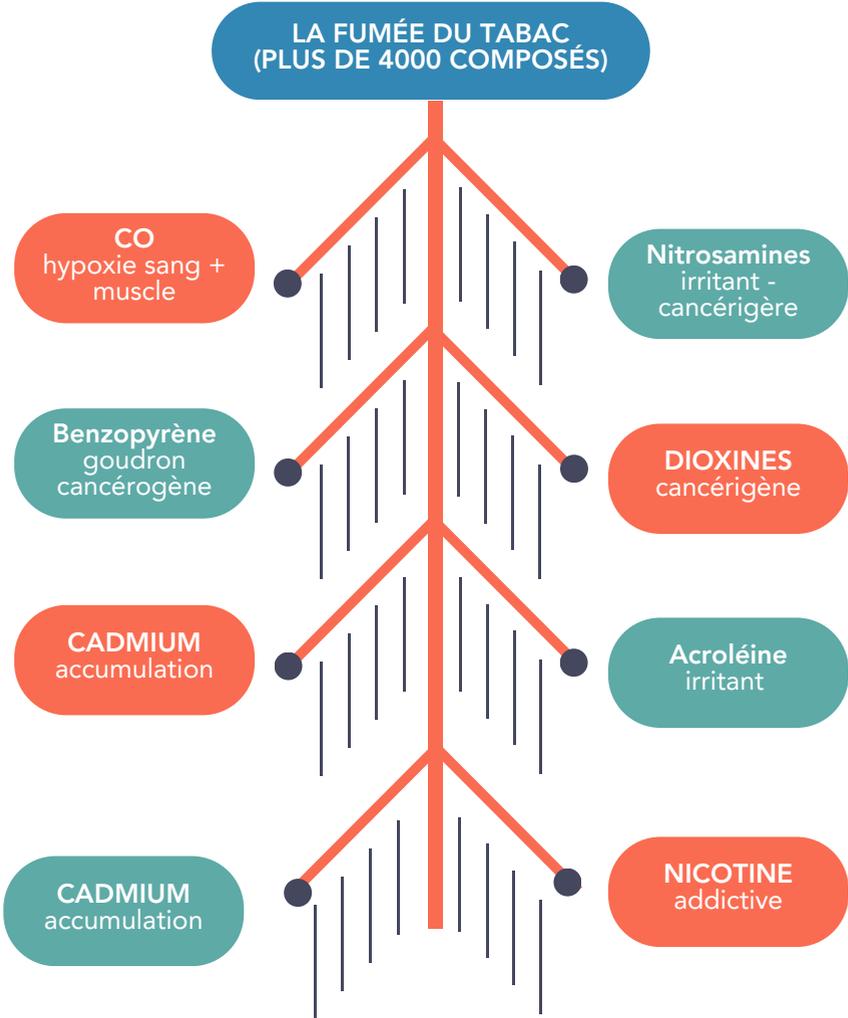


Lien utile

www.tabacinfoservice.fr

SOURCES DE DANGER DU TABAC

Environ 4000 substances actives sont présentes dans la fumée de cigarette, dont la nicotine responsable de la dépendance.



En France, 1 cancer sur 3 est lié au tabagisme¹. Il est responsable chez l'homme de 90% des cancers du poumon. Il participe également à la survenue de nombreux autres cancers (larynx, pharynx, vessie, estomac, œsophage, pancréas, rein, foie et leucémie...)

EFFETS SUR LA SANTE

- Cancers : poumons, voies aérodigestives, vessie
- Maladies respiratoires : asthme, bronchite chronique, emphysème BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive) : maladie irréversible qui nécessite une oxygénothérapie permanente.
- Maladies cardiovasculaires : hypertension, artériopathie, infarctus du myocarde, AVC.

Attention à l'association pilule + tabac qui augmente le risque vasculaire.

- DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)
- Diminution de l'absorption de la vitamine C
- Perte du goût et de l'odorat
- Augmentation du risque de caries, coloration des dents
- Vieillesse prématurée de la peau
- Baisse de la fertilité / impuissance

Pendant la grossesse :

- Risque de fausse couche
- Accouchement prématuré
- Diminution du poids du bébé
- Augmentation du risque de mort subite du nourrisson.

BENEFICES A L' ARRET DU TABAC

20 MIN	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
8 HEURES	La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
24 HEURES	Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer la fumée. Le corps ne contient plus de nicotine .
48 HEURES	Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
72 HEURES	Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
2 SEMAINES À 3 MOIS	La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.
1 À 9 MOIS	Les cils bronchiques repoussent. On est moins essoufflé.
1 AN	Le risque d'infarctus de la myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur
5 ANS	Le risque d'infarctus de la myocarde diminue de moitié.
10 À 15 ANS	L'espérance de vie devient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

POURQUOI EST-CE DIFFICILE D'ARRÊTER DE FUMER ?

La cigarette est source de plaisir mais entraîne une dépendance.

- **Dépendance environnementale et comportementale**

Le tabac est associé à des circonstances, des personnes ou des lieux qui suscitent l'envie de fumer. Quand on envisage d'arrêter de fumer, il peut être utile de réfléchir à une autre gestuelle pour pallier l'envie de fumer.

- **Dépendance psychologique**

Elle est liée aux effets psycho actifs de la nicotine.

La cigarette est un moyen de gérer son stress, son anxiété et de surmonter ses émotions. Elle varie d'un fumeur à l'autre.

- **Dépendance physique**

Elle est due à la nicotine ; elle se traduit par une sensation de manque ces 3 types de dépendances.

En matière d'arrêt du tabac, il n'y a pas d'échec, il y a que des succès différés.

La plupart des anciens fumeurs ont fait plusieurs tentatives avant d'arrêter de définitivement de fumer.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Faites vous aider par votre médecin traitant.

QUELQUES SIGNES DU SYNDROME DE MANQUE

- Pulsions fortes à fumer
- Irritabilité, anxiété
- Perturbations du sommeil
- Humeur dépressive
- Trouble de la concentration intellectuelle
- Augmentation de l'appétit
- Constipation

Ces troubles sont très variables d'un fumeur à l'autre, ils sont transitoires et disparaissent progressivement

